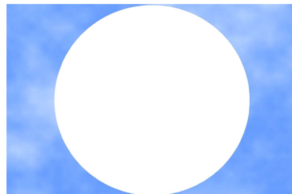
Tipitaka



ANAPANASAMYUTTA

Diàlegs i ensenyances relacionades amb la respiració que formen part del Suttapitaka

Traducció al català: nil durall



Índex

1. Ekadhammavagga
- Capítol primer

1.1. Ekadhamma Sutra - Ensenyança del Dharma.

El Buda ensenya els setze passos a través dels quals l'atenció conscient en la respiració es torna fructífera i beneficiosa.

{977} A Savatthi, estant-hi el Benaurat, va dir:

Hi ha una cosa, companys, que quan és desenvolupada i conreada, és beneficiosa i fructífera. Quina cosa és? L'atenció conscient en la respiració. Però, de quina manera –companys–, l'atenció conscient en la respiració ha de ser desenvolupada i conreada perquè sigui tan fructífera i beneficiosa?

Heus aquí que un de nosaltres, estant en el bosc, sota un arbre o en un indret solitari, seu, creuant les cames i redreçant el cos, posant l'atenció conscient de manera focalitzada, sempre conscient quan inhala i conscient quan exhala.

> *[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.*
>
> *[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo, relaxant les tensions corporals'.*
>
> *[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo, experimentant goig'.*
>
> *[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo, experimentant plaer'.*

[vii] I practica així: ‘Inhalo observant alló que sorgeix en la ment’, i practica així: ‘Exhalo, observant alló que sorgeix en al ment’.

[viii] I practica així: ‘Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment’ i també així: ‘Exhalo, deixant anar allò que sorgeix en la ment’.

[ix] Practica així: ‘Inhalo observant els pensaments i l'activitat mental’, i també així: ‘Exhalo observant els pensaments i l'activitat mental’.

[x] I practica així: ‘Inhalo omplint de goig la ment’, i també així: ‘Exhalo, omplint de goig la ment’.

[xi] I practica així: ‘Inhalo concentrant la ment’, i també així: ‘Exhalo, concentrant la ment’.

[xii] I practica així: ‘Inhalo alliberant la ment’, i també així: ‘Exhalo, alliberant la ment’.

[xiii] I practica així: ‘Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens’, i també així: ‘Exhalo, observant la transitorietat dels fenòmens’.

[xiv] I practica així: ‘Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens’, i també així: ‘Exhalo, observant l'esvaïment dels fenòmens’.

[xv] I practica així: ‘Inhalo observant la fi dels fenòmens’, i també així: ‘Exhalo, observant la fi dels fenòmens’.

[xvi] I practica així: ‘Inhalo deixant anar’, i també així: ‘Exhalo, deixant anar’.

És d'aquesta manera –companys–, que l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és fructífera i beneficiosa.

1.2. Bojjhanga Sutra – Discurs dels factors de la Il·luminació.

Com desenvolupar la meditació concentrada en la respiració (anapanasati) en conjunt amb els factors d'Il·luminació.

{978} Companys, l'atenció conscient en la respiració, quan és conreada i desenvolupada, és molt fructífera i beneficiosa.

I de quina manera, companys, l'atenció conscient en la respiració, quan és conreada i desenvolupada, és molt fructífera i beneficiosa?

> *Heus aquí, companys, que un desenvolupa l'atenció conscient com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament. I desenvolupa la discriminació dels estats mentals com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament. I desenvolupa l'energia com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament. I desenvolupa l'èxtasi com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament. I desenvolupa la tranquil·litat com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament. I desenvolupa la concentració com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament. I desenvolupa l'equanimitat com a factor d'Il·luminació acompanyat d'atenció conscient en la respiració, la reclusió, el desaferrament, el deixar anar i l'alliberament.*

D'aquesta manera, companys, l'atenció conscient en la respiració, quan és conreada i desenvolupada, és molt fructífera i beneficiosa.

1.3. Suddhika Sutra – Ensenyança simple.

Les instruccions bàsiques del Buda sobre l'atenció conscient en la respiració.

{979} Companys, l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és beneficiosa i fructífera. I com, companys, l'atenció conscient en la respiració ha de ser desenvolupada i conreada perquè sigui tan fructífera i beneficiosa?

Heus aquí que un de nosaltres, estant en el bosc, sota un arbre o en un indret solitari, seu, creuant les cames i redreçant el cos, posant l'atenció conscient de manera focalitzada, sempre conscient quan inhala i conscient quan exhala.

> *[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.*
>
> *[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.*
>
> *[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo experimentant goig'.*
>
> *[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo experimentant plaer'.*
>
> *[vii] I practica així: 'Inhalo experimentant alló que sorgeix en la ment', i practica així: 'Exhalo experimentant alló que sorgeix en al ment'.*

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment' i tambéaixí: 'Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo observant els pensaments i l'activitat mental', i també així: 'Exhalo observant els pensaments i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment', i també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: 'Inhalo concentrant la ment', i també així: 'Exhalo concentrant la ment'.

[xii] I practica així: 'Inhalo alliberant la ment', i també així: 'Exhalo alliberant la ment'.

[xiii] I practica així: 'Inhalo observant la transitorietat dels fenómens', i també així: 'Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] I practica així: 'Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] I practica així: 'Inhalo observant la fi dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la fi dels fenòmens'.

[xvi] I practica així: 'Inhalo deixant anar', i també així: 'Exhalo deixant anar'.

És d'aquesta manera –companys-, que l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és fructífera i beneficiosa.

1.4. Pathamaphala Sutra – Primer discurs sobre els fruits.

El Buda dóna les mateixes instruccions bàsiques sobre l'atenció conscient en la respiració que en el sutra anterior, a més dels fruits i beneficis que pot obtenir el meditador que posa en pràctica aquests 16 passos.

{980} Companys, l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és beneficiosa i fructífera. I com, companys, l'atenció conscient en la respiració ha de ser desenvolupada i conreada perquè sigui tan fructífera i beneficiosa?

Heus aquí que un de nosaltres, estant en el bosc, sota un arbre o en un indret solitari, seu, creuant les cames i redreçant el cos, posant l'atenció conscient de manera focalitzada, sempre conscient quan inhala i conscient quan exhala.

> *[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.*
>
> *[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo, relaxant les tensions corporals'.*
>
> *[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo experimentant goig'.*
>
> *[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo experimentant plaer'.*

[vii] I practica així: 'Inhalo observant allò que sorgeix en la ment', i practica així: 'Exhalo observant allò que sorgeix en a la ment'.

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment' i també així: 'Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental', i també així: 'Exhalo observant els observant i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment', i també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: 'Inhalo concentrant la ment', i també així: 'Exhalo concentrant la ment'.

[xii] I practica així: 'Inhalo alliberant la ment', i també així: 'Exhalo alliberant la ment'.

[xiii] I practica així: 'Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens', i també així: 'Exhalo, observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] I practica així: 'Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens', i també així: 'Exhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] I practica així: 'Inhalo observant la fi dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la fi dels fenòmens'.

[xvi] I practica així: 'Inhalo deixant anar', i també així: 'Exhalo, deixant anar'.

És d'aquesta manera –companys–, que l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és fructífera i beneficiosa.

Companys, quan l'atenció conscient en la respiració ha estat conreada i desenvolupada d'aquesta manera, el practicant pot

aconseguir un dels dos següents fruits: 1) tant el coneixement final o saviesa o visió i comprensió de la realitat tal qual és en aquesta vida present o, 2) si un arriba a reduir l'aferrament, a l'estat *d'aquell-que-no-retorna*.

1.5. Dutiyaphala Sutra – Segon discurs sobre els fruits.

El Buda dóna les mateixes instruccions bàsiques sobre l'atenció conscient en la respiració que en el sutra anterior, a més dels fruits i beneficis que pot obtenir el meditador que posa en pràctica aquests 16 passos.

{981} Companys, l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és beneficiosa i fructífera. I com, companys, l'atenció conscient en la respiració ha de ser desenvolupada i conreada perquè sigui tan fructífera i beneficiosa?

Heus aquí que un de nosaltres, estant en el bosc, sota un arbre o en un indret solitari, seu, creuant les cames i redreçant el cos, posant l'atenció conscient de manera focalitzada, sempre conscient quan inhala i conscient quan exhala.

> *[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.*
>
> *[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.*
>
> *[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo experimentant goig'.*
>
> *[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo experimentant plaer'.*

[vii] I practica així: 'Inhalo experimentant allò que sorgeix en la ment', i practica així: 'Exhalo, experimentant allò que sorgeix en a la ment'.

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment' i també així: 'Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo observant els pensaments i l'activitat mental', i també així: 'Exhalo observant els pensaments i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment', i també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: 'Inhalo concentrant la ment', i també així: 'Exhalo concentrant la ment'.

[xii] I practica així: 'Inhalo alliberant la ment', i també així: 'Exhalo alliberant la ment'.

[xiii] I practica així: 'Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] I practica així: 'Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] I practica així: 'Inhalo observant la fi dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la fi dels fenòmens'.

[xvi] I practica així: 'Inhalo deixant anar', i també així: 'Exhalo, deixant anar'.

És d'aquesta manera –companys–, que l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és fructífera i beneficiosa.

Companys, quan l'atenció conscient en la respiració ha estat conreada i desenvolupada d'aquesta manera, set fruits i beneficis poden manifestar-se. Quins són aquests set fruits i beneficis?

[i] Un aconsegueix la visió i comprensió de la realitat tal qual és o saviesa, en la present vida.

[ii] Si un no aconsegueix la visió i comprensió de la realitat tal qual és o saviesa o Nirvana, en aquesta vida, llavors un aconsegueix el coneixement final en el moment de la mort.

[iii] Si un no aconsegueix el coneixement final en aquesta vida, ni tampoc en el moment de la mort, llavors, amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, un aconsegueix el Nirvana en l'interval o moment entre dues vides.

[iv] Si un no aconsegueix la saviesa en aquesta vida, ni en el moment de la mort, ni amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, ni aconsegueix el Nirvana en l'interval entre dues vides, llavors aconsegueix el Nirvana en el moment de l'aterratge o renéixer en la següent vida.

[v] Si un no aconsegueix la comprensió o visió de la realitat tal qual és, en aquesta vida, ni en el moment de la mort, ni amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, ni aconsegueix el Nirvana en l'interval entre dues vides, ni aconsegueix el Nirvana en l'aterratge en la següent vida, llavors, amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, aconsegueix el Nirvana sense esforç.

[vi] Si un no aconsegueix el Nirvana o saviesa en vida, ni en el moment de la mort, ni amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, ni l'aconsegueix en l'interval entre dues vides, ni en l'aterratge en la següent vida, ni aconsegueix el Nirvana sense esforç, llavors, amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, aconsegueix el Nirvana amb esforç.

[vii] Si un no aconsegueix el coneixement final, Nirvana o saviesa en aquesta vida, ni en el moment de la mort, ni amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, ni en l'interval entre dues vides, ni en l'aterratge en la següent vida, ni aconsegueix el Nirvana sense esforç, ni aconsegueix el Nirvana amb esforç, llavors, amb la definitiva destrucció dels cinc lligams menors, aconsegueix el Nirvana en el regne d'Akanittha.

Companys, aquests són els set fruits i beneficis que poden manifestar-se, quan l'atenció conscient en la respiració és conreada i desenvolupada d'aquesta manera.

1.6. Arittha Sutra – Diàleg amb Aritha.

El Buda, en assenyalar que la manera de practicar l'atenció conscient en la respiració per part d'un practicant d'alts assoliments espirituals, no era completa, ensenya que el anapanasati pot conduir al mateix nivell de consciencia que la de un arahant.

{982} A Savatthi, estant-hi el Benaurat, va dir:

Companys, practiqueu l'atenció conscient en la respiració?

El Venerable Arittha va respondre al Benaurat: "Venerable senyor, jo desenvolupo l'atenció conscient en la respiració".

Però, Arittha, de quina manera desenvolupes l'atenció conscient en la respiració?

"He abandonat el desig cap als plaers sensuals passats, venerable senyor, m'he alliberat del desig cap als plaers sensuals futurs i he dissipat per complet l'aversió cap a les coses internes i externes. Tan sols, atent, inhalo i, atent, exhalo. D'aquesta manera, venerable senyor, desenvolupo l'atenció conscient en la respiració".

Si. Aquesta és l'atenció conscient en la respiració, Arittha. No puc dir que no ho sigui. Però, com és l'atenció conscient portada al compliment de manera acurada? Escolta, Arittha i para esment que ara t'ho faré saber.

"Sí, venerable senyor", va respondre Arittha i el Benaurat va dir:

I de quina manera, Arittha, l'atenció conscient en la respiració és portada al seu compliment de manera acurada?

Heus aquí Arittha que un de nosaltres, estant en el bosc, sota un arbre o en un indret solitari, seu, creuant les cames i redreçant el cos, posant l'atenció conscient de manera focalitzada, sempre conscient quan inhala i conscient quan exhala.

[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.

[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.

[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.

[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.

[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo, experimentant goig'.

[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo, experimentant plaer'.

[vii] I practica així: 'Inhalo observant allò que sorgeix en la ment', i practica així: 'Exhalo observant allò que sorgeix en a la ment'.

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment' i també així: 'Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo observant els pensaments i l'activitat mental', i també així: 'Exhalo observant els pensaments i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment', i també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: 'Inhalo concentrant la ment', i també així: 'Exhalo concentrant la ment'.

[xii] I practica així: 'Inhalo alliberant la ment', i també així: 'Exhalo alliberant la ment'.

[xiii] I practica així: 'Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] I practica així: 'Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] I practica així: 'Inhalo observant la fi dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la fi dels fenòmens'.

[xvi] I practica així: 'Inhalo deixant anar', i també així: 'Exhalo, deixant anar'.

És d'aquesta manera, Arittha, que l'atenció conscient en la respiració és portada al seu compliment de manera acurada.

1.7. Mahakappina Sutra – Ensenyança al voltant de Maha Kappina.

Com anapanasati arriba a ser anapanasatisammadhi (com l'atenció conscient en la respiració arriba a ser una concentrada absorció meditativa a través de l'atenció conscient en la respiració).

{983} A Savatthi, en certa ocasió, el Venerable Maha Kappina estava assegut no gaire lluny del Benaurat, amb les cames creuades, mantenint el cos dret i havent posat l'atenció conscient de manera concentrada. I el Benaurat va veure al Venerable Maha Kappina assegut a prop, amb les cames creuades, mantenint el cos dret i havent posat l'atenció conscient de manera concentrada. El Benaurat es va dirigir als altres amb aquestes paraules:

Companys, podeu veure alguna commoció o inharmonia en el cos d'aquest home?

"Venerable senyor, sempre que mirem a aquest home, ja estigui assegut entre nosaltres o assegut a part, en soledat, mai podem veure cap commoció ni inharmonia en el seu cos".

Companys, aquest home aconsegueix, a voluntat –sense esforç ni dificultat–, una concentració tal que, quan la mateixa és conreada i desenvolupada, cap commoció ni inharmonia apareix en el seu cos, ni tampoc en la seva ment. Però quina concentració és aquesta, companys, que en ser conreada i desenvolupada, cap commoció ni inharmonia ocorren en el cos ni la ment?

Aquesta és, companys, la concentració mitjançant l'atenció conscient en la respiració que, quan és conreada i desenvolupada, cap commoció ni inharmonia apareixen en el cos ni en la ment. I com és, companys, la concentració mitjançant l'atenció conscient en la respiració que, quan és conreada i desenvolupada, cap commoció ni inharmonia apareixen en el cos, ni en la ment?

Heus aquí que un de nosaltres, estant en el bosc, sota un arbre o en un indret solitari, seu, creuant les cames i redreçant el cos, posant

l'atenció conscient de manera focalitzada, sempre conscient quan inhala i conscient quan exhala.

[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.

[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.

[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.

[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.

[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo experimentant goig'.

[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo experimentant plaer'.

[vii] I practica així: 'Inhalo observant allò que sorgeix en la ment', i practica així: 'Exhalo observant allò que sorgeix en a la ment'.

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment' i també així: 'Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo observant els pensaments i l'activitat mental', i també així: 'Exhalo observant els pensaments i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment', i també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: 'Inhalo concentrant la ment', i també així: 'Exhalo concentrant la ment'.

[xii] I practica així: 'Inhalo alliberant la ment', i també així: 'Exhalo alliberant la ment'.

[xiii] I practica així: 'Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] I practica així: 'Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] I practica així: 'Inhalo observant la fi dels fenòmens', i també així: 'Exhalo observant la fi dels fenòmens'.

[xvi] I practica així: 'Inhalo deixant anar', i també així: 'Exhalo deixant anar'.

Aquesta és, companys, la concentració mitjançant l'atenció conscient en la respiració que, quan és conreada i desenvolupada, cap commoció ni inharmonia apareix en el cos, ni en la ment.

1.8. Padipopama Sutra – Ensenyança del símil de la llàntia.

El anapanasati samadhi (la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració) porta a extinció de les creacions vitals i l'alliberament final, igual que una llàntia sense combustible, arriba a apagar-se.

{984} Companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és conreada i desenvolupada, porta molts fruits i beneficis. I com, companys, és la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració que, quan és conreada i desenvolupada, porta molts fruits i beneficis?

Heus aquí, companys, que qualsevol de nosaltres, en el bosc, seu al peu d'un arbre o en un indret solitari. Amb les cames creuades i el cos dret, posa la seva atenció conscient de manera focalitzada, i sempre atent, inhala i sempre atent, exhala.

> *[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg', o quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt', o quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer' i també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.*
>
> *[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' i també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.*
>
> *[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig', i també així: 'Exhalo, experimentant goig'.*
>
> *[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer', i també així: 'Exhalo experimentant plaer'.*

[vii] I practica així: ‘Inhalo experimentant allò que sorgeix en la ment’, i practica així: ‘Exhalo experimentant allò que sorgeix en a la ment’.

[viii] I practica així: ‘Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment’ i també així: ‘Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment’.

[ix] Practica així: ‘Inhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental’, i també així: ‘Exhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental’.

[x] I practica així: ‘Inhalo omplint de goig la ment’, i també així: ‘Exhalo omplint de goig la ment’.

[xi] I practica així: ‘Inhalo concentrant la ment’. I també així: ‘Exhalo concentrant la ment’.

[xii] I practica així: ‘Inhalo alliberant la ment’. I també així: ‘Exhalo alliberant la ment’.

[xiii] I practica així: ‘Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens’. I també així: ‘Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens’.

[xiv] I practica així: ‘Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens’. I també així: ‘Exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens’.

[xv] I practica així: ‘Inhalo observant la fi dels fenòmens’. I també així: ‘Exhalo observant la fi dels fenòmens’.

[xvi] I practica així: ‘Inhalo deixant anar’. I també així: ‘Exhalo deixant anar’.

Aquesta és, companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració que ,quan és conreada i desenvolupada, porta molts fruits i beneficis.

Jo també, companys, abans de despertar, mentre encara era un bodhisattva no plenament despert, generalment romania en aquest

estat. Mentre romania en aquest estat, ni el meu cos ni els meus ulls es fatigaven i la meva ment, desaferrada, podia ser alliberada de les impureses.

Per tant, companys, quan un desitja que ‘ni el cos ni els ulls arribin a fatigar-se i la ment, desaferrada, pugui ser alliberada de les impureses’, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un desitja ‘que els records i les intencions relacionades amb la vida familiar siguin transcendides’, la concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un desitja ser conscient que el que és repulsiu en realitat no ho és, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un de nosaltres desitja ser conscient que el que no és repulsiu en realitat és repulsiu, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un de nosaltres desitja ser conscient que el que és repulsiu i el que no ho és resulta igualment repulsiu, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un de nosaltres desitja romandre equànime, deixar estar la ignorància, estar conscientment atent i comprenent clarament amb la joia en el cor i internant-se i mantenint-se en el tercer *jhana* -de la manera que els sants descriuen: equànime, amb atenció conscient i arrelat en la felicitat-, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un de nosaltres desitja que, transcendint el plaer i el dolor -i amb la prèvia desaparició del goig i el

sofriment- entrar i romandre en el nivell del *jhana*, cosa ni dolorosa ni plaent i que inclou la purificació de l'atenció conscient a través de l'equanimitat i a través de l'atenció conscient en la respiració, llavors aquesta concentració també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un de nosaltres desitja transcendir completament la percepció il·lusòria de les formes gràcies a la desaparició de la percepció de caràcter sensorial, amb la percepció de la diversitat, i ser conscient que «l'espai és infinit» i, en conseqüència, entrar i romandre arrelat a la comprensió d'aquesta infinitat de l'espai, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan algú de nosaltres desitja ser conscient que «la consciència és infinita» i així, entrar i romandre arrelat a la comprensió de la consciència infinita, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan algú de nosaltres desitja ser conscient que «aquí no hi ha res» i així entrar i romandre arrelat al no-res, aquesta mateixa concentració, a través de l'atenció conscient en la respiració, també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Per tant, companys, quan un de nosaltres desitja que -en transcendir-ho tot completament basant-se en el no-res, entrar i romandre arrelat en la no-percepció ni en la percepció a través de l'atenció conscient en la respiració, aquesta mateixa concentració també hauria de ser perseguida, desenvolupada i abastada.

Companys, quan la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració ha estat desenvolupada i conreada d'aquesta manera per un de nosaltres, quan experimenta alguna sensació plaent, entén que cap cosa no és permanent; entén que no mereix ser considerada; entén que no és quelcom en el que delectar-se. Quan experimenta una sensació dolorosa, entén que no és permanent: entén que és quelcom que no mereix ser considerat; entén que no

és quelcom en el que delectar-se. Quan experimenta alguna sensació plaent, la deixa anar; quan experimenta alguna sensació dolorosa, la deixa anar; quan experimenta alguna sensació ni plaent ni dolorosa, la deixa anar.

Quan experimenta alguna sensació de dissolució del cos, entén que 'estic experimentant una sensació de dissolució del cos'. Quan experimenta alguna sensació de dissolució de la vida, entén que 'estic experimentant una sensació de dissolució de la vida'. Gràcies a haver estat conscient de la dissolució del cos i la mort, sent que res ha estat objecte de delit. Llavors es manifesta el canvi joiós.

Companys, igual que la llàntia crema si té oli i metxa i amb l'exhauriment de l'oli i la metxa s'extingeix la flama per falta de combustible, de la mateixa manera, companys, quan un de nosaltres experimenta alguna sensació d'extinció del cos, entén que 'estic experimentant una sensació que acaba amb el cos'. Quan experimenta alguna sensació que posa fi a la vida, entén que 'estic experimentant una sensació que posa fi a la vida'. I fa plenament conscient la inevitable dissolució del cos i la fi de la vida i sent que res no ha estat objecte de delit. Llavors arribarà la joia aquí i ara.

1.9. Vesali Sutra – Ensenyança a Vesali.

Aquí es relata com la meditació en el "cos en estat de descomposició" (ashuba) va portar a un grup de nosaltres al suïcidi i l'homicidi i, per tant, com la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració (anapanasati samadhi) és més recomanable.

{985} Això he escoltat. Un cop el Benaurat estava de pas per Vesali, en el Gran Bosc, dins de la sala de sostre picat. En aquella ocasió el Benaurat va oferir als presents una xerrada sobre l'estat de descomposició i tot el que és repulsiu. De diferents maneres va parlar sobre els avantatges de practicar "ashuba" i sobre els avantatges de desenvolupar "ashuba" en la meditació.

Llavors, el Benaurat es va dirigir als presents amb aquestes paraules:

Companys, desitjo retirar-me i romandre reclòs durant mig mes. Vull que no se m'apropi ningú, només aquell que em portarà el menjar de les almoines.

“Sí, venerable senyor”, van respondre els presents. I cap d'ells es va apropar, excepte un que li portava el menjar de les almoines.

Llavors, aquells homes, van pensar: “El Benaurat ens va oferir una xerrada sobre "ashuba. Va parlar sobre els avantatges de les diverses formes de la concentració en el que és repulsiu i és descompon i sobre els avantatges de desenvolupar "ashuba" en la meditació”. Aquells homes, en conseqüència, es van lliurar a meditar sobre la mort i la descomposició del cos en els seus diferents aspectes i factors. I sentint repugnància, humiliació i disgust cap al cos, van reaccionar agressivament. En un dia, deu d'aquells homes es van suicidar. I un altre dia vint homes van fer el mateix. I un altre dia trenta deixebles van repetir-ho.

Més tard, havent transcorregut la meitat del mes, el Benaurat va sortir de la seva reclusió i es va dirigir al Venerable Ananda:

Per què, Ananda, aquest grup d'aprenents (shanga) sembla tan disminuït?

"Venerable señor: això és degut al fet que el Benaurat va oferir una xerrada sobre la mort i la descomposició del cos. Va parlar sobre els avantatges de meditar sobre aquest aspecte i llavors els deixebles de Vesali van pensar: El Benaurat ens ha ofert una xerrada sobre sobre la mort i la descomposició del cos i, de diferents maneres, ha parlat sobre els avantatges del que és repulsiu i sobre els avantatges de desenvolupar la "ashuba" en la meditació". Llavors van lliurar-se a meditar sobre la mort i la descomposició del cos en els seus diferents aspectes i factors. I sentint repugnància, humiliació i disgust cap al cos, van anar a parar a l'autoagressió. En un dia, deu homes van fer servir el ganivet. Un altre dia, vint companys van fer el mateix i l'altre, trenta homes més. Seria bo, venerable senyor, que ens expliqués un altre mètode amb el qual els companys de Vesali puguin situar-se en el coneixement final.

Bé, Ananda, reuneix a la sala d'assistència a tots els que estan vivint a Vesali.

"Sí, Venerable senyor", va respondre el Venerable Ananda. I va reunir a la sala d'assistència a tots els que vivien a Vesali. Després es va apropar al Benaurat i li va dir: "Els del Sangha estan reunits, Venerable. Que el Benaurat vingui quan ho cregui oportú".

Llavors el Benaurat va anar a la sala d'assistència. Va asseure's en el seient que estava preparat per a ell i es va dirigir als reunits amb aquestes paraules:

Companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, és pacífica i sublim i porta a un estat goiós i plaent que dispersa i sufoca els estats insans en el moment just en què sorgeixen.

Heus aquí, companys, que qualsevol de nosaltres, en el bosc, seu al peu d'un arbre o en un indret solitari amb les cames creuades i el cos dret i posa la seva atenció conscient de manera focalitzada, sempre atent inhala i sempre atent exhala.

[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg'. O quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.

[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt'. O quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.

[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer. I' també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.

[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' . I també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.

[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig'. I també així: 'Exhalo experimentant goig'.

[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer'. I també així: 'Exhalo experimentant plaer'.

[vii] I practica així: 'Inhalo experimentant allò que sorgeix en la ment'. I practica així: 'Exhalo experimentant allò que sorgeix en a la ment'.

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'. I també així: 'Exhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental'. I també així: 'Exhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment'. I també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: 'Inhalo concentrant la ment'. I també així: 'Exhalo concentrant la ment'.

[xii] I practica així: 'Inhalo alliberant la ment'. I també així: 'Exhalo alliberant la ment'.

[xiii] I practica així: 'Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens'. I també així: 'Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] I practica així: 'Inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'. I també així: 'Exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] I practica així: 'Inhalo observant la fi dels fenòmens'. I també així: 'Exhalo observant la fi dels fenòmens'.

[xvi] I practica així: 'Inhalo deixant anar'. I també així: 'Exhalo deixant anar'.

Aquesta és, companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració que ,quan és conreada i desenvolupada, és pacífica i sublim i porta a un estat goIós i plaent que dispersa i sufoca els estats insans en el moment just en què sorgeixen.

1.10. Kimila Sutra – Ensenyança al voltant de Kimila.

El Buda explica com combinar la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració (anapanasati samadhi) amb els quatre fonaments de l'atenció conscient (satipatthana).

{986} Això he escoltat: un cop el Benaurat estava residint a Kimila en el bosc de Bambús. Allí el Benaurat va parlar amb el venerable Kimila així: de quina manera, Kimila, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració ,quan és conreada i desenvolupada, porta molts fruits i beneficis?

El venerable Kimila va romandre en silenci. Llavors, per segona vegada, el Benaurat va preguntar-li: "De quina manera, Kimila, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és conreada i desenvolupada, porta molts fruits i beneficis?"

Però quan això va ser dit per segona vegada, el venerable Kimila va romandre en silenci. Tot seguit, per tercera vegada, el Benaurat va dir-li al venerable Kimila: "De quina manera, Kimila, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració ,quan és conreada i desenvolupada, porta molts fruits i beneficis?"

I, per tercera vegada, el venerable Kimila va romandre en silenci.

Llavors el venerable Ananda va dir-li al Benaurat: "Ara és el moment, Oh Benaurat, ara és el moment, Oh Afortunat, de parlar-nos sobre la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració. Els deixebles, havent-ho escoltat del Benaurat, ho entendran".

Doncs bé, Ananda, escolteu i pareu atenció que ús parlaré.

"Sí, venerable senyor", va respondre el venerable Ananda. I el Benaurat va continuar: "I com, Ananda, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració ,quan és desenvolupada i conreada, porta molts fruits i beneficis?"

Heus aquí, Ananda, que un de nosaltres, havent anat al bosc, seu al peu d'un arbre o en un indret solitari. I havent creuat les cames,

amb el cos dret, posa la seva atenció conscient focalitzada, sempre conscient, inhala i, sempre conscient, exhala.

Atenció conscient en la respiració

[i] Quan fa una inhalació llarga n'és plenament conscient: 'Estic inhalant llarg'. O quan fa una exhalació llarga també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant llarg'.

[ii] Quan fa una inhalació curta n'és plenament conscient: 'Estic inhalant curt'. O quan fa una exhalació curta també n'és plenament conscient: 'Estic exhalant curt'.

[iii] I practica així: 'Inhalo experimentant el cos sencer'. I també així: 'Exhalo experimentant el cos sencer'.

[iv] I practica així: 'Inhalo relaxant les tensions corporals' . I també així: 'Exhalo relaxant les tensions corporals'.

[v] I practica així: 'Inhalo experimentant goig'. I també així: 'Exhalo experimentant goig'.

[vi] I practica així: 'Inhalo experimentant plaer'. I també així: 'Exhalo, experimentant plaer'.

[vii] I practica així: 'Inhalo experimentant allò que sorgeix en la ment'. I practica així: 'Exhalo, experimentant allò que sorgeix en a la ment'.

[viii] I practica així: 'Inhalo deixant anar allò que sorgeix en la ment'. I també així: 'Exhalo, deixant anar allò que sorgeix en la ment'.

[ix] Practica així: 'Inhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental'. I també així: 'Exhalo experimentant els pensaments i l'activitat mental'.

[x] I practica així: 'Inhalo omplint de goig la ment'. I també així: 'Exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] I practica així: ‘Inhalo concentrant la ment’. I també així: ‘Exhalo concentrant la ment’.

[xii] I practica així: ‘Inhalo alliberant la ment’. I també així: ‘Exhalo alliberant la ment’.

[xiii] I practica així: ‘Inhalo observant la transitorietat dels fenòmens’. I també així: ‘Exhalo observant la transitorietat dels fenòmens’.

[xiv] I practica així: ‘Inhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens’. I també així: ‘Exhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens’.

[xv] I practica així: ‘Inhalo contemplant la fi dels fenòmens’. I també així: ‘Exhalo contemplant la fi dels fenòmens’.

[xvi] I practica així: ‘Inhalo deixant anar’. I també així: ‘Exhalo deixant anar’.

Contemplació del cos

Ananda, en tot moment, quan el practicant inhala llarg, entén: ‘Estic inhalant llarg’ o, quan exhala llarg, entén: ‘Estic exhalant llarg’. Quan inhala curt, entén: ‘Estic inhalant curt’ i quan exhala curt, entén: ‘Estic exhalant curt’. Practica d'aquesta manera: ‘Inhalo experimentant el cos sencer’, i també així: ‘Exhalo, experimentant el cos sencer’. Practica d'aquesta manera: ‘Inhalo relaxant les tensions corporals’, i també així: ‘Exhalo, relaxant les tensions corporals’ –el practicant roman amb l'atenció centrada en el cos, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món. Jo dic, germans, que la inhalació i l'exhalació són una espècie de cos entre els cossos. Per aquesta raó, el practicant, ara i aquí, roman amb l'atenció centrada en el cos, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món.

Contemplació de les sensacions

Ananda, en tot moment, l'aprenent practica d'aquesta manera: ‘Inhalo experimentant alegria’, i també així: ‘Exhalo, experimentant alegria’. I practica així: ‘Inhalo experimentant plaer’, i també així: ‘Exhalo, experimentant plaer’. I practica així: ‘Inhalo atent als fenòmens que passen per la ment’, i també així: ‘Exhalo atent als fenòmens que passen per la ment. I practica així: ‘Inhalo tranquil·litzant les creacions mentals’, i també així: ‘Exhalo tranquil·litzant les creacions mentals’ –en tot moment, el practicant roman contemplant les sensacions, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món. Jo dic, companys, que la inhalació i l'exhalació és una espècie de sensació entre les sensacions. Per aquesta raó, el practicant, en tot moment, roman contemplant les sensacions afinadament, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món.

Contemplació de la ment

Ananda, en tot moment, l'aprenent practica d'aquesta manera: ‘Inhalo experimentant la ment’, i també així: ‘Exhalo experimentant la ment’. I practica d'aquesta manera: ‘Inhalo omplint de goig la ment’, i també així: ‘Exhalo omplint de goig la ment’. I practica així: ‘Inhalo concentrant la ment’ i també així: ‘Exhalo concentrant la ment’. I s'entrena d'aquesta manera: ‘Inhalo alliberant la ment’, i també així: ‘Exhalo alliberant la ment’ –Aquí i ara, el practicant roman contemplant la ment en la ment, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món. Jo no dic, companys, que el desenvolupament de l'atenció conscient en la respiració sigui per a algú que s'oblida de les coses, ni per a algú que no està plenament atent. Per aquesta raó, el practicant, aquí i ara, roman contemplant la ment en la ment, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món.

Contemplació dels fenòmens

Ananda, en tot moment, el practicant s'entrena d'aquesta manera: ‘Inhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens’, i també així: ‘Exhalo, contemplant la transitorietat dels fenòmens’. I practica així: ‘Inhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens’, i també així: ‘Exhalo contemplant l'esvaïment fenòmens’. I practica d'aquesta manera: ‘Inhalo contemplant el cessament dels fenòmens’, i també així: ‘Exhalo contemplant el cessament dels fenòmens’. I practica d'aquesta manera: ‘Inhalo deixant estar’, i també així: ‘Exhalo deixant estar’ –en tot moment, el practicant roman contemplant els fenòmens en els fenòmens, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món. Havent vist amb saviesa l'abandó de la cobdícia i del dolor, observant de prop amb equanimitat. Per aquesta raó, el practicant, en tot moment, roman contemplant els fenòmens en els fenòmens, amb energia i determinació, plenament atent i conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el dolor del món.

Imagina, Ananda, que en el mig de l'encreuament de camins hi ha un gran monticle de terra, de manera que si un carro o un carruatge arribés aquí des de l'est, oest, nord o sud, podria aplanar aquest gran munt de terra. De la mateixa manera, Ananda, quan el practicant contempla el cos en el cos, les sensacions en les sensacions, la ment en la ment i els fenòmens en els fenòmens, aplana els estats perjudicials i insans.

2. Dutiyavagga - *Capítol segon*

2.1. Icchanangala Sutra – Discurs a Icchanangala.

La concentració a través de l'atenció conscient en la respiració (anapanasati samadhi) ha de ser practicada per tots: tant pels que encara no han aconseguit la meta final, com pels budes i arahants.

{987} En certa ocasió el Benaurat estava de pas pel Bosc de Icchanangala i es va dirigir als deixebles allà presents amb aquestes paraules:

Companys, desitjo recloure'm durant tres mesos. Ningú no hauria d'acostar-se, excepte aquell qui em portarà el menjar de les almoines.

"Sí, venerable senyor", van respondre els deixebles del shanga. I ningú es va apropar al Benaurat, excepte aquell qui li portava el menjar de les almoines.

Una vegada passats els tres mesos, el Benaurat va sortir de la seva reclusió i es va dirigir als presents amb aquestes paraules:

Companys, quan els ascetes mendicants dels altres cultes us pregunten: 'En quin indret roman el Benaurat, generalment, durant l'època de les pluges?' Llavors heu de respondre a aquests ascetes mendicants de la següent manera: 'Durant l'època de les pluges el Benaurat, generalment, habita en la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració'.

Heus aquí, companys, inhalo conscientment i exhalo conscientment.

> *[i] Inhalant llarg, entenc que 'estic inhalant llarg'. O exhalant llarg, entenc que 'estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan inhalo curt, entenc que 'estic inhalant curt'. O quan exhalo curt, entenc que 'estic exhalant curt'.*

[iii] Veig com 'inhalo, experimentant el cos sencer'. I també com'exhalo experimentat el cos sencer'.

[iv] Veig com 'inhalo, calmant les tensions corporals'. I també com 'exhalo calmant les tensions corporals'.

[v] Veig com 'inhalo experimentant alegria'. I també com 'exhalo experimentant alegria'.

[vi] Veig com 'inhalo experimentant plaer'. I també com 'exhalo, experimentant plaer'.

[vii] Veig com 'inhalo experimentant les creacions mentals'. I també com 'exhalo experimentant les creacions mentals'.

[viii] Veig com 'inhalo calmant les creacions mentals'. I també com 'exhalo calmant les creacions mentals'.

[ix] Veig com 'inhalo observant la ment' i també com 'exhalo observant la ment'.

[x] Veig com 'exhalo omplint de goig la ment'. I també com 'exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] Veig com 'inhalo concentrant la ment'. I també com 'exhalo concentrant la ment'.

[xii] Veig com 'inhalo alliberant la ment'. I també com 'exhalo alliberant la ment'.

[xiii] Veig com 'inhalo observant la transitorietat dels fenòmens'. I també com 'exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] Veig com 'inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'. I també com 'exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] Veig com 'inhalo observant el cessament dels fenòmens'. I també com 'exhalo observant el cessament dels fenòmens'.

[xvi] Veig com 'inhalo i deixo anar'. I també com 'exhalo i deixo anar'.

Si algú, companys, pretén dir, amb propietat, quina és la divina i noble casa del Tathagata', hauria de parlar de la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració.

Companys, a aquells de vosaltres que practiqueu i que encara no heu aconseguit el vostre ideal de la ment i que aspireu a l'insuperable alliberament de l'esclavitud heu de saber que la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, us portarà a la destrucció de les impureses. Aquells de vosaltres que sou arahants i les vostres impureses han estat destruïdes; els que heu viscut la vida santa, heu fet la feina; els que us heu alliberat de la vostra càrrega, heu abastat la fita més elevada, heu destruït els lligams de l'existència; aquells que us heu alliberat completament mitjançant el coneixement final: la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, us porta a un estat plaent en aquesta mateixa vida i a l'atenció conscient i clara comprensió.

Si algú, companys, pretén dir, amb propietat, quina és la divina i noble casa del Tathagata', hauria de parlar de la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració.

2.2. Kankheyya Sutra – Ensenyança sobre la incertesa.

Els cinc obstacles de la meditació fan que el anapanasati practicat pels budes i arahants sigui diferent que el dels que encara no han aconseguit l'alliberament final.

{988} Un cop, el Venerable Lomasavangisa estava residint entre els sakyans a Kapilavatthu al Parc de Nigrodha. Llavors, Mahanama, dels Sakya, es va apropar al Venerable Lomasavangisa, li va retre homenatge, es va asseure a prop i li va preguntar:

És cert, venerable senyor, que el punt en què es troba el practicant és, en si mateix, igual al del Tathagata o, més aviat, el practicant és on és i el Tathagata, és més enllà?

Amic Mahanama: No és cert que el punt on es troba el practicant sigui el mateix en què es troba el Tathagata, sinó més aviat, el practicant és on és i el Tathagata, és més enllà.

Amic Mahanama: Aquells practicants que mediten i que encara no han abastat l'alliberació total, però aspiren a l'insuperable alliberament de l'esclavitud, s'enfronten als cinc obstacles. Quins són els cinc obstacles? L'obstacle del desig sensual, l'animadversió, la mandra i l'apatia, la inquietud i el remordiment, i el dubte.

Però, amic Mahanama, pels alliberats (arahants) -les impureses dels quals han estat destruïdes, que han viscut la vida santa, han fet el que s'havia de fer, s'han alliberat de la seva càrrega, han aconseguit la seva pròpia meta i han destruït els lligams de l'existència-, els cinc obstacles ja han estat abandonats; Tallats de soca-arrel, com la soca d'una palmera, esborrats totalment, de manera que no estan més subjectes a futures aparicions. Quins són aquests cinc obstacles? L'obstacle del desig sensual, l'animadversió, la mandra i l'apatia, la inquietud i el remordiment, i el dubte.

A través d'aquest mètode, amic Mahanama, s'entén com el punt en què es troba el practicant és un i el del Tathagata, un altre.

Un cop, el Benaurat, que estava de pas pel Bosc de Icchanangala, va dir als presents: 'Companys, desitjo recloure'm durant tres mesos.

Ningú hi hauria d'acostar-se, excepte el que em portarà el menjar de les almoines'.

Heus aquí, companys, inhalo conscientment i exhalo conscientment.

[i] Inhalant llarg, entenc que 'estic inhalant llarg' o exhalant llarg, entenc que 'estic exhalant llarg'.

[ii] Quan inhalo curt, entenc que 'estic inhalant curt' o quan exhalo curt, entenc que 'estic exhalant curt'.

[iii] Veig com 'inhalo, experimentant el cos sencer' i també com'exhalo experimentat el cos sencer'.

[iv] Veig com 'inhalo calmant les tensions corporals' i també com 'exhalo calmant les tensions corporals'.

[v] Veig com 'inhalo experimentant alegria' i també com 'exhalo experimentant alegria'.

[vi] Veig com 'inhalo experimentant plaer' i també com 'exhalo experimentant plaer'.

[vii] Veig com 'inhalo observant les creacions mentals' i també com 'exhalo observant les creacions mentals'.

[viii] Veig com 'inhalo calmant les creacions mentals' i també com 'exhalo calmant les creacions mentals'.

[ix] Veig com 'inhalo observant la ment' i també com 'exhalo observant la ment'.

[x] Veig com 'exhalo omplint de goig la ment' i també com 'exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] Veig com 'inhalo concentrant la ment' i també com 'exhalo concentrant la ment'.

[xii] Veig com 'inhalo alliberant la ment' i també com 'exhalo alliberant la ment'.

[xiii] Veig com 'inhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens' i també com 'exhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] Veig com 'inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens' i també com 'exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] Veig com 'inhalo observant el cessament dels fenòmens' i també com 'exhalo observant el cessament dels fenòmens'.

[xvi] Veig com 'inhalo i deixo anar' i també com 'exhalo i deixo anar'.

Si algú, companys, pretén mostrar als altres amb propietat, quin és el noble indret on és troba i recolza el Tathagata', hauria de parlar de la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració.

A través d'aquest mètode, amic Mahanama, es pot entendre com el punt on es troba el practicant és un i el del Tathagata, un altre.

2.3. Ananda Sutra – Diàleg amb Ananda.

El Buda explica al Venerable Ananda com, a partir de la pràctica sostinguda d'atenció conscient en la respiració (anapanasati), s'arriba al ple Despertar.

{989} Prop de Savatthi, en certa ocasió, el Venerable Ananda es va apropar al Benaurat, el va saludar respectuosament i va asseure's a la vora. Tot seguit es va dirigir al Benaurat amb aquestes paraules:

Venerable senyor, existeix alguna qualitat única que, en ser conreada i desenvolupada, culmina amb la realització de les quatre qualitats? És cert que existeixen quatre qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de set qualitats? És cert que existeixen set qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de dues qualitats?

Sí, Ananda, existeix la qualitat única que, en ser conreada i desenvolupada, culmina amb la realització de quatre qualitats. També existeixen quatre qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de set qualitats. Així també, existeixen set qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de dues qualitats.

“Però, venerable senyor, quina és la qualitat única que, en ser conreada i desenvolupada, culmina amb la realització de les quatre qualitats? I quines són les quatre qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de les set qualitats? I, finalment, quines són les set qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de les dues qualitats?”

L'atenció conscient en la inhalació i exhalació, quan és conreada i desenvolupada, Ananda, culmina amb la realització dels quatre fonaments de l'atenció conscient. Els quatre fonaments de l'atenció conscient, quan són conreats i desenvolupats, culminen amb la realització dels set factors d'il·luminació. Els set factors d'il·luminació, quan són conreats i desenvolupats, culminen amb la realització del clar coneixement i l'alliberament.

Atenció conscient en la inhalació i l'exhalació

I com es conrea l'atenció conscient en la inhalació i exhalació perquè culmini amb la realització dels quatre fonaments de l'atenció conscient?

Ara i aquí, Ananda, qualsevol de nosaltres va al bosc, a l'ombra d'un arbre o a un indret solitari i tranquil i seu amb les cames creuades, mantenint el cos ben dret i focalitzant l'atenció, roman sempre atent a la inhalació i sempre atent a l'exhalació.

[i] Inhalant llarg, entenc que 'estic inhalant llarg'. O exhalant llarg, entenc que 'estic exhalant llarg'.

[ii] Quan inhalo curt, entenc que 'estic inhalant curt'. O quan exhalo curt, entenc que 'estic exhalant curt'.

[iii] Veig com 'inhalo experimentant el cos sencer'. I també com 'exhalo experimentat el cos sencer'.

[iv] Veig com 'inhalo calmant les tensions corporals'. I també com 'exhalo calmant les tensions corporals'.

[v] Veig com 'inhalo experimentant alegria'. I també com 'exhalo experimentant alegria'.

[vi] Veig com 'inhalo experimentant plaer'. I també com 'exhalo experimentant plaer'.

[vii] Veig com 'inhalo observant les creacions mentals'. I també com 'exhalo observant les creacions mentals'.

[viii] Veig com 'inhalo calmant les creacions mentals'. I també com 'exhalo calmant les creacions mentals'.

[ix] Veig com 'inhalo observant la ment'. I també com 'exhalo observant la ment'.

[x] Veig com 'exhalo omplint de goig la ment'. I també com 'exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] Veig com ‘inhalo concentrant la ment’. I també com ‘exhalo concentrant la ment’.

[xii] Veig com ‘inhalo alliberant la ment’. I també com ‘exhalo alliberant la ment’.

[xiii] Veig com ‘inhalo observant la transitorietat dels fenòmens’. I també com ‘exhalo observant la transitorietat dels fenòmens’.

[xiv] Veig com ‘inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens’. I també com ‘exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens’.

[xv] Veig com ‘inhalo observant el cessament dels fenòmens’. I també com ‘exhalo observant el cessament dels fenòmens’.

[xvi] Veig com ‘inhalo i deixo anar’. I també com ‘exhalo i deixo anar’.

<u>Els quatre fonaments de l'atenció conscient</u>

[i] Ananda, cada vegada que el practicant inhala llarg, experimenta conscientment: ’Estic inhalant llarg’, o exhala llarg, sabent ‘Estic exhalant llarg’, i inhala curt, sabent: ‘Estic inhalant curt’, o exhala curt, sabent: ‘Estic exhalant curt’; i cada vegada practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, experimentant el cos sencer’, o també així: ‘Exhalo, experimentat el cos sencer’, practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, calmant els processos corporals’, o també així: ‘Exhalo, calmant els processos corporals’ –llavors, Ananda, el practicant roman contemplant el cos en si mateix, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el dolor del món. I per què succeeix això? Perquè el cos no és la realitat última. És per això, Ananda que, aquí i ara, el practicant roman contemplant el cos en si mateix, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el sofriment del món.

[ii] Ananda, cada vegada que el practicant s'entrena d'aquesta manera: ‘Inhalo, experimentant l'èxtasi’, o també així: ‘Exhalo, experimentant l'èxtasi’, i que practica d'aquesta manera: ‘Inhalo,

experimentant plaer’ o també així: ‘Exhalo, experimentant plaer’; cada vegada que practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, experimentant els processos mentals’, o practica així: ‘Vaig a exhalar, experimentant els processos mentals’, i que practica d'aquesta manera: 'Inhalo, calmant els processos mentals’, o també així: ‘Exhalo, calmant els processos mentals’ –llavors, Ananda, ara i aquí, el practicant roman contemplant les sensacions en si mateixes, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el dolor del món. I per què succeeix això? Perquè les sensacions no són la realitat última. És per això, Ananda, que, ara i aquí, el practicant roman contemplant les sensacions en si mateixes, amb energia, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el dolor del món.

[iii] Ananda, cada vegada que el practicant practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, experimentant la ment’, o també així: ‘Exhalo, experimentant la ment’. I que practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, satisfent la ment’, o també així: ‘Exhalo, satisfent la ment’. I cada cop que practica d'aquesta manera: ‘Inhalo fent la ment inamovible’, o també així: ‘Exhalo, fent la ment inamovible’. I que practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, alliberant la ment’ o també així: ‘Exhalo, alliberant la ment’ – llavors, Ananda, ara i aquí, el practicant roman contemplant la ment en si mateixa, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el sofriment del món. I per què succeeix això? Perquè la ment no és la realitat última. És per això, Ananda, que, aquí i ara, el practicant roman contemplant la ment en si mateixa, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el sofriment del món.

[iv] Ananda, cada vegada que el practicant practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, contemplant la transitorietat dels fenòmens’, o també així: ‘Exhalo, contemplant la transitorietat dels fenòmens’. I d'aquesta manera: ‘Inhalo, contemplant el desaferrament’, o també així: ‘Exhalo, contemplant el desaferrament’. I cada cop que practica d'aquesta manera: ‘Inhalo, contemplant la fi dels fenòmens’, o també així: ‘Inhalo, contemplant la fi dels fenòmens’. I

practica d'aquesta manera: ‘Inhalo contemplant el deixar anar’, o també així: ‘Exhalo, contemplant el deixar anar’ –llavors, Ananda, aquí i ara, el practicant roman contemplant els fenòmens mentals en si mateixos, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere, la cobdícia i el sofriment del món. I per què succeeix això? Perquè els fenòmens mentals no són la realitat última. És per això, Ananda que, aquí i ara, el practicant roman contemplant els fenòmens mentals en si mateixos, amb energia i determinació, amb clara comprensió i atenció conscient, havent deixat enrere la cobdícia i el sofriment del món.

D'aquesta manera, Ananda, es conrea l'atenció conscient en la inhalació i exhalació perquè culmini amb la realització dels quatre fonaments de l'atenció conscient.

Els set factors d'il·luminació

I com, Ananda, es conreen els quatre fonaments de l'atenció conscient, perquè culminin amb la realització dels set factors d'il·luminació?

Ananda, aquest és el cas del practicant que conrea l'atenció conscient com a factor d'il·luminació, en la reclusió, en el desaferrament, en el deixar anar i en la maduració de l'alliberament. Conrea la recerca de les qualitats com a factor d'il·luminació i l'energia com a factor d'il·luminació i l'èxtasi com a factor d'il·luminació i la tranquil·litat com a factor d'il·luminació i la concentració com a factor d'il·luminació i l'equanimitat com a factor d'il·luminació recolzat en la reclusió, en el desaferrament, en el deixar anar i en la maduració de l'alliberament.

D'aquesta manera, Ananda, es conreen els set factors d'il·luminació, perquè culminin amb la realització del clar coneixement i l'alliberament total".

Això és el que el Benaurat va dir i el Venerable Ananda va ser complagut i es va delectar en les paraules del Benaurat.

2.4. Dutiyavagga

Darrers sutres: Dutiyaananda Sutra, Dutiyabhikkhu Sutra, Samyojanappahana Sutra, Anusayasamugghata Sutra, Addhanaparinna Sutra, Asavakkhaya Sutra.

[1] Dutiyaananda Sutra – Segon diàleg amb Ananda

{990} En certa ocasió, el Venerable Ananda es va apropar al Benaurat, va saludar-lo respectuosament, va asseure's a la vora i llavors, va dir-li al Venerable Ananda:

Ananda, existeix una qualitat única que, en ser conreada i desenvolupada, culmina amb la realització de les quatre qualitats? I existeixen quatre qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de les set qualitats? I existeixen set qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de les dues qualitats?

Qualsevol de nosaltres va al bosc, a l'ombra d'un arbre o a un indret solitari i tranquil i se senti amb les cames creuades. Mantenint el seu cos ben dret i focalitzant l'atenció, roman sempre atent a la inhalació i sempre atent a l'exhalació.

> *[i] Inhalant llarg, entenc que 'estic inhalant llarg'. O exhalant llarg, entenc que 'estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan inhalo curt, entenc que 'estic inhalant curt'. O quan exhalo curt, entenc que 'estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] Veig com 'inhalo experimentant el cos sencer'. I també com'exhalo experimentat el cos sencer'.*
>
> *[iv] Veig com 'inhalo calmant les formacions corporals'. I també com 'exhalo calmant les formacions corporals'.*
>
> *[v] Veig com 'inhalo experimentant alegria'. I també com 'exhalo experimentant alegria'.*

[vi] Veig com 'inhalo experimentant plaer'. I també com 'exhalo experimentant plaer'.

[vii] Veig com 'inhalo observant les creacions mentals'. I també com 'exhalo observant les creacions mentals'.

[viii] Veig com 'inhalo calmant les creacions mentals'. I també com 'exhalo calmant les creacions mentals'.

[ix] Veig com 'inhalo experimentant la ment'. I també com 'exhalo experimentant la ment'.

[x] Veig com 'exhalo omplint de goig la ment' i també com 'exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] Veig com 'inhalo concentrant la ment'. I també com 'exhalo concentrant la ment'.

[xii] Veig com 'inhalo alliberant la ment'. I també com 'exhalo alliberant la ment'.

[xiii] Veig com 'inhalo observant la transitorietat dels fenòmens'. I també com 'exhalo observant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] Veig com 'inhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'. I també com 'exhalo observant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] Veig com 'inhalo observant el cessament dels fenòmens.' I també com 'exhalo observant el cessament dels fenòmens'.

[xvi] Veig com 'inhalo i deixo anar'. I també com 'exhalo i deixo anar'.

[2] Dutiyabhikkhu Sutra – Segon discurs als deixebles

{992} En certa ocasió, un grup de deixebles es va apropar al Benaurat i, en saludar-lo respectuosament, es van asseure a la vora . Llavors, el Benaurat va dir al grup d'aprenents:

Companys, existeix alguna qualitat única que, en ser conreada i desenvolupada, culmina amb la realització de les quatre qualitats? Existeixen quatre qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de les set qualitats? Existeixen set qualitats que, en ser conreades i desenvolupades, culminen amb la realització de les dues qualitats?.

Qualsevol de nosaltres va al bosc, a l'ombra d'un arbre o a un indret solitari i tranquil i s'asseu amb les cames creuades. Mantenint el cos ben dret i focalitzant l'atenció, roman sempre atent a la inhalació i sempre atent a l'exhalació.

[i] Inhalant llarg, entenc que 'estic inhalant llarg' o exhalant llarg, entenc que 'estic exhalant llarg'.

[ii] Quan inhalo curt, entenc que 'estic inhalant curt' o quan exhalo curt, entenc que 'estic exhalant curt'.

[iii] Veig com 'inhalo, experimentant el cos sencer' i també com'exhalo experimentat el cos sencer'.

[iv] Veig com 'inhalo, calmant les formacions corporals' i també com 'exhalo, calmant les formacions corporals'.

[v] Veig com 'inhalo experimentant alegria' i també com 'exhalo experimentant alegria'.

[vi] Veig com 'inhalo experimentant plaer' i també com 'exhalo, experimentant plaer'.

[vii] Veig com 'inhalo experimentant les creacions mentals' i també com 'exhalo experimentant les creacions mentals'.

[viii] Veig com 'inhalo calmant les creacions mentals' i també com 'exhalo calmant les creacions mentals'.

[ix] Veig com 'inhalo experimentant la ment' i també com 'exhalo, experimentant la ment'.

[x] Veig com 'exhalo omplint de goig la ment' i també com 'exhalo omplint de goig la ment'.

[xi] Veig com 'inhalo concentrant la ment' i també com 'exhalo concentrant la ment'.

[xii] Veig com 'inhalo alliberant la ment' i també com 'exhalo alliberant la ment'.

[xiii] Veig com 'inhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens' i també com 'exhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens'.

[xiv] Veig com 'inhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens' i també com 'exhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens'.

[xv] Veig com 'inhalo contemplant el cessament dels fenòmens' i també com 'exhalo contemplant el cessament dels fenòmens'.

[xvi] Veig com 'inhalo i deixo anar' i també com 'exhalo i deixo anar'.

[3] Samyojanappahana Sutra – Discurs sobre els lligams

{993} Companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, condueix a l'alliberació dels lligams.

[4] Anusayasamugghata Sutra – Discurs sobre les tendències subjacents

{994} Companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, condueix al desarrelament de les tendències subjacents.

[5] Addhanaparinna Sutra – Discurs sobre fluir

{995} Companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, condueix a la plena comprensió de fluir.

[6] Asavakkhaya Sutra –
Discurs sobre la destrucció de les impureses

{996} I com, companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, condueix a deixar anar els lligams, al desarrelament de les tendències subjacents, a la plena comprensió de fluir i a la destrucció de les impureses?

Heus aquí el practicant que, en el bosc, seu sota un arbre o en un indret buit, creuant les cames i redreçant el cos, posa la seva atenció conscient focalitzada i sempre conscient inhala i sempre conscient exhala.

> *[i] Inhalant llarg, entenc que 'estic inhalant llarg' o exhalant llarg, entenc que 'estic exhalant llarg'.*
>
> *[ii] Quan inhalo curt, entenc que 'estic inhalant curt' o quan exhalo curt, entenc que 'estic exhalant curt'.*
>
> *[iii] Veig com 'inhalo, experimentat el cos sencer' i també com'exhalo experimentat el cos sencer'.*

[iv] Veig com ‘inhalo, calmant les formacions corporals’ i també com ‘exhalo, calmant les formacions corporals’.

[v] Veig com ‘inhalo experimentant alegria’ i també com ‘exhalo experimentant alegria’.

[vi] Veig com ‘inhalo experimentant plaer’ i també com ‘exhalo experimentant plaer’.

[vii] Veig com ‘inhalo experimentant les creacions mentals’ i també com ‘exhalo experimentant les creacions mentals’.

[viii] Veig com ‘inhalo calmant les creacions mentals’ i també com ‘exhalo calmant les creacions mentals’.

[ix] Veig com ‘inhalo experimentant la ment’ i també com ‘exhalo experimentant la ment’.

[x] Veig com ‘inhalo omplint de goig la ment’ i també com ‘exhalo omplint de goig la ment’.

[xi] Veig com ‘inhalo concentrant la ment’ i també com ‘exhalo concentrant la ment’.

[xii] Veig com ‘inhalo alliberant la ment’ i també com ‘exhalo alliberant la ment’.

[xiii] Veig com ‘inhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens’ i també com ‘exhalo contemplant la transitorietat dels fenòmens’.

[xiv] Veig com ‘inhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens’ i també com ‘exhalo contemplant l'esvaïment dels fenòmens’.

[xv] Veig com ‘inhalo contemplant el cessament dels fenòmens’ i també com ‘exhalo contemplant el cessament dels fenòmens’.

[xvi] Veig com ‘inhalo i deixo anar’ i també com ‘exhalo i deixo anar’.

D'aquesta manera, companys, la concentració a través de l'atenció conscient en la respiració, quan és desenvolupada i conreada, condueix a deixar anar els lligams, al desarrelament de les tendències subjacents, a la plena comprensió de fluir i a la destrucció de les impureses.

Font: transcripció basada en la transmissió oral dels deixebles del Tathagata, uns 500 anys després de la seva mort.

El traductor voluntari va començar la traducció del present text el 10 de desembre de 2015 i el va acabar el 5 de gener de 2016.

Advertiment del traductor: algunes paraules ***pali*** *s'han passat al* ***sànscrit*** *degut a la seva popularitat a occident: sutres (suttes), dharma (Dhamma), nirvana (Nibbana), etc. El traductor ha substituït la paraula "monjo" per "company, deixeble, meditador, aprenent o practicant" pel motiu que a l'orient el coneixement espiritual, habitualment, es transmet directament de mestre a aprenent. Probablement és menys literal, però també molt menys restrictiu.*

Traducció al català: nil durall

Correcció: Lídia Massó Busqué. Malgrat de Mar. Gener 2017

Que tots els éssers
s'alliberin i siguin feliços!

Breu glossari pali

Alfabet Pali:

a, ¯a, i, ¯ı, u, u¯, e, o, k, kh, g, gh, n˙, c, ch, j, jh, n˜, t ., t .h, d ., d .h, n ., t, th, d, dh, n, p, ph, b, bh, m, y, r, l, v, s, h, l ., m˙

Anapana: respiració inspirada i exhalada.

Anicca: no estable, transitori, no permanent. Una de les tres característiques de l'existència inherents a totes les coses condicionades: 1) no permanència (anicca); 2) sofriment (dukkha); 3) insubstancialitat, no jo (anatta).

Arahant: algú que ha abastat la santedat. L'estat més elevat.

Asubha: repulsiu. Desagradable. Allò que és descompon o podreix.

Dakkhinı: persona que veu, percep o sap.

Dana: caritat, donatiu, regal.

Dhamma: ensenyança, natura, veritat, moralitat, bona conducta.

Dhammika: just.

Dukkha: sofriment, dolor.

Jhana: grau de concentració mental. Meditació en un tema o objecte religiós.

Na, ni: no.

Nirodha: la fi. La Noble Veritat de la fi del sofriment.

Niketa, niketana: casa, llar.

Nikaya: grup, secta, classe, col·lecció.

Nikkaddhita: fet fora, expulsat.

Nibbana:lliure del desig, extinció de la cobdicia, l'odi i la ignorancia; alliberació, estat joiós.

Samsara: viatjar o fluir per diferents estats un cop i un altre. Transmigració.

Samyutta: recopilació.

Samudayasacca: segona Noble Veritat. La veritat de l'origen del patiment, que és causat per l'anhel, l'avidesa i el desig.

Sankara: deixalla, brossa.

Samadhi: meditació, concentració de la ment. Estat de consciència meditatiu o contemplació.

Siddhattha: mostassa. Ésser que ha complert la seva tasca. Ésser semidiví. Mag.

Siddhi: guany, premi, consecució.

Sila: pedra. Natura. Conducta o pràctica moral. Codi moral.

Shanga: comunitat o grup de deixebles.

Sutta: col·lecció d'aforismes en forma de manual. Fil.

Tathagata: algú que ha abastat la il·luminació.

Vipasanna: veure-hi molt clar. Meditació d'introspecció.

Vivasana: fi o la fi. Punt final.

Viveka: desaferrament. Retir.

Yoni: origen de l'existència, òrgansexual femení, coneixement.

Translated in Catalonia

